



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๘๖
๑๐ มิ.ย. ๕๙

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๓

ธรรมะสักัจฉา ๑๘

ได้อาริหมอดู ๒๐

ดังตฤณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ ๒๔

อนาคาความสุข ๒๗

สัพเพหะระธรรม ๓๐

- ▶ ฟังข่าวความโกรธด้วยความเมตตา
- ▶ ข้อเสนอเพื่อคนไทยรักกัน

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรinity โมตริวาซ

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหะระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ญัษฐิรา ปนิตานเต

ของฝากจากหมอมะ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรมะ: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชชภา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิจิต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ญัษฐิรา ปนิตานเต • ญัษฐิรา ปนิตานเต

ณัฐพร สกฤทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไซติกเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวिकास

วิมุตติยา นิวาตังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อนัญญอุร ยิงชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพสิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎี อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุณยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

“พุทธศาสนาในหน้าเดียว”

มักมีคนขอผมว่าช่วยหน่อย

อยากให้ญาติเชื่อเข้าใจพุทธศาสนาได้ง่ายๆเร็วๆ

จะพูดอย่างไรดี

ผมจึงคิดเขียนพุทธศาสนาในหน้าเดียวขึ้นมา

ความหมายคือ แนะนำให้คนที่ยังไม่รู้จักพุทธศาสนา

ได้รู้จักและเข้าใจพุทธศาสนา

ด้วยหน้า “จากใจ บ.ก. ใกล้ตัว” ฉบับเดียว

(ถ้าเอาไปพิมพ์เป็นกระดาษ A4 คงหลายหน้า

แต่หากอ่านเอาจากเว็บ อย่างไรก็ตามก็ต้องเป็นหนึ่งหน้าเท่านั้น)

เพื่อทราบว่าคุณจะพาคุณไปได้ถึงไหน

ก็จำเป็นต้องทราบว่าศาสดาผู้ก่อตั้งศาสนานั้นๆปรารถนาสิ่งใด

ตลอดจนได้อะไรมาแล้วบ้าง

หากคุณเข้าใจ และเห็นโลกแบบที่พวกท่านเห็น

ตลอดจนได้อะไรในแบบที่พวกท่านได้มา

ก็เป็นอันจบ เนื่องจากทั้งหมดของศาสนา

ก็ไหลมาจากมุมมองและสิ่งที่พระศาสดาได้มานั่นเอง

ในมุมมองของศาสดาเช่นพระพุทธเจ้า

เมื่อถามว่าชีวิตคืออะไร

พระองค์ท่านไม่ได้มองตอนคนเรามีชีวิตปกติ

แต่ท่านทรงเห็นด้วยตาเปล่าครอบคลุมตลอดสายว่า...

ทุกการเกิดฟุ้งตัวเองว่าเป็นทุกข์

เพราะเด็กในโลกนี้เกิดมาพร้อมกับเสียงร้องไห้ ไม่ใช่เสียงหัวเราะ

สภาพปรากฏใหม่แห่งกาย

นำมาซึ่งการเรียกร้องจากคนอื่นต่าง ๆ นานา

ทั้งการประคบประหมม การเฝ้าดูแลไม่คลาดสายตา

การเกิดมาของเด็กคนหนึ่ง

อาจเป็นความสมหวังหรือผิดหวังให้กับคนอื่น

แต่สำหรับตัวเด็กเอง วันแรกของพวกเขา

เป็นการมาพร้อมกับความไม่รู้ว่าจะทำอะไร

พระพุทธรูปเจ้าทรงเล็งเห็นอีกว่าหลังจากใช้ชีวิตไป

ไม่ว่าเสพสุข ประสบความสำเร็จ หรือได้อะไรมาครอง

แม้ชีวิตปรากฏเป็นความรู้เรื่องสุขสว่างปานไหน

ที่สุดแล้ว กายอันเป็นที่ตั้งแห่งชีวิต

ย่อมเสื่อมสภาพลงเป็นธรรมดา

ทุกความแก่ชราฟุ้งตัวเองว่าเป็นทุกข์

เพราะไม่มีคนแก่ที่ไหนชอบสภาพเหี่ยวแห้งแห่งสังขารตน

สภาพเหี่ยวแห้งทางกายนำมาซึ่งความห่อเหี่ยวทางใจ

ไม่มีกำลังใจวังชา ไม่อยากเคลื่อนไหว

ถึงเวลาหนึ่งอาจจับอะไรมาถือไม่ถนัดเลยสักชิ้นเดียว

แม้ใจจะรู้สึกว่าได้ครอบครองสมบัติเป็นล้านชิ้นอยู่ก็ตาม

พระพุทธรูปเจ้าทรงเล็งเห็นอีกว่าระหว่างเส้นทางความเสื่อมลง

นับตั้งแต่เกิดมา ไม่ว่าจะกี่เดือนกี่ปี

ทุกคนเสี่ยงต่อการเจ็บไข้ได้ป่วย

และไม่อาจหลีกเลี่ยงการเจ็บไข้ได้ป่วย

เจ็บป่วยเพราะสภาพแวดล้อมไม่ดี ดูแลตัวเองไม่พอ

หรือกระทั่งจุ๊ร่างกายทรยศขึ้นมาเองแบบไม่มีปี่มีขลุ่ย

ทุกความเจ็บไข้ได้ป่วยฟุ้งตัวเองว่าเป็นทุกข์

เพราะไม่มีคนป่วยที่ไหนอยากทนอยู่กับสภาพเจ็บป่วย

สภาพเร่าร้อนกระสับกระส่ายทางกายเป็นเรื่องน่าทรมานใจ

ทั้งโลกนี้มีแต่คนอยากหายป่วย ไม่มีใครอยากป่วยเล่นสนุกๆ
เมื่อกายเจ็บป่วยอืดอืด โลกทั้งใบย่อมนำอืดอืดไปด้วย
แม้คนป่วยกำลังถือครองเกาะกลางทะเล
อันกว้างใหญ่สุดลูกหูลูกตา ปลอดภัยสงบสบายอยู่ก็ตาม

พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นอีกว่าสุดท้ายแล้ว
ไม่ว่าใครจะคิดว่าตัวเอง “มี” แค่นั้น
ในบั้นปลายก็พบความจริงว่าแต่ละคน “ไม่เคยมี” อะไรเลย
เพราะแม้กระทั่งร่างกายและจิตใจที่ยึดว่าเป็นตน
เป็นของตนอย่างที่สุด ก็ต้องถึงกาลแตกสลาย
ไม่มีใครรอดพ้นจากความตายไปได้
ทุกความตายฟ้องตัวเองว่าเป็นทุกข์
เพราะการตายเป็นจุดสิ้นสุดของการครอบครองชีวิต
และเป็นจุดเริ่มต้นของความไม่รู้ครั้งสำคัญ
นั่นคือไม่รู้ว่าจะต้องไปมีทุกข์กับการเกิดในรูปแบบใดอีก
ไม่รู้บาปเวรที่ก่อร่างสร้างมาทั้งชีวิต
จะออกหัวออกก้อยอย่างไรแน่
ตายแล้วสูญ หรือตายแล้วจะต้องไปปรับกรรม ไม่รู้ทั้งนั้นเลย
สภาพการแตกดับทางกายเป็นเรื่องร้อน
ไม่เป็นที่น่ายินดีแก่ผู้รู้สึกว่าฉันมีดี ข้ามีมาก
และไม่เป็นที่น่ายินดีแก่คนข้างหลังที่ยังรักกัน
หวังจะให้บุคคลอื่นเป็นที่รักอยู่กับตนตลอดไป
ด้วยเหตุนี้ ความตายของคนส่วนใหญ่
จึงบันดาลเสียงร้องไห้จากบุคคลอื่นเป็นที่รัก
ให้ดังกระหึ่มยิ่งกว่าตอนเกิดคนเดียว ร้องคนเดียวมากนัก

สรุปคือพระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง
แต่มองต่างจากคนธรรมดา
ท่านไม่ตัดสินว่ามีชีวิตแล้วเป็นสุขได้แค่ไหน

ควรเอาสาระอันเป็นสุขจากชีวิตนี้กันอย่างไร
ทว่าท่านเล็งเห็นว่ากายใจอันเกิด แก่ เจ็บ ตายได้นี้
เป็นที่ตั้งของทุกข์
และระหว่างแห่งการตั้งอยู่ของก้อนทุกข์
ใจก็ถูกหลอกให้รู้สึกว่าเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง
ต่อเมื่อถูกกระตุ้นเตือนให้นึกถึงภาพใหญ่ภาพรวม
ว่าชีวิตเริ่มต้นเป็นทุกข์ และมีจุดจบอันเป็นทุกข์
ภาพหลอกระหว่างการมีชีวิตทั้งหมดจึงไร้ความหมาย
เหลือแต่ความจริงให้ยอมรับกับใจที่สำคัญให้ชัดเจน

นั่นคือ เมื่อยอมจำนนสรุปว่ากายใจโดยรวมเป็นทุกข์
แล้วทำอะไรดี จึงรู้ได้ว่าเหตุแห่งการมีกายใจคืออะไร
ทำอะไรดี จะไม่ต้องเป็นทุกข์ทางใจอย่างถาวร
ทำอะไรดี จะแน่ใจว่าไม่ต้องเกิดมาเพื่อรอวันแตกดับอีก

เพื่อจะรู้ที่มาที่ไปของกายใจ
ไม่มีอะไรดีไปกว่าทำความเข้าใจกับกายใจอันปรากฏอยู่เดี๋ยวนี้
พระองค์เริ่มทำความเข้าใจ
รับรู้ถึงการปรากฏของลมหายใจโดยตรงไปตรงมา
เฝ้าอยู่จนกระทั่งลมหายใจสงบ กายใจระงับความกวดแกว่ง
กายใจปรากฏแสดงตัวต่อจิตที่แน่วนิ่งสว่างรู้
พระองค์จึงเห็นว่ากายใจนี้ของท่าน
ได้สร้างเหตุการณ์อันเป็นบุญเป็นบาปอย่างไรไว้บ้าง
ย้อนไปจนถึงก่อนเกิดกรรมปัจจุบัน เมื่อครั้งยังแบเบาะ
และย้อนลึกลงไปได้อีกว่าก่อนแบเบาะ
มีอดีตกรรมเป็นเหตุอันสมควรอย่างไร จึงได้อัตภาพนี้มา

เมื่อทำความเข้าใจกับชีวิตของตนเองว่ามี “ที่มา” อย่างไร
พระองค์ก็เล็งดูด้วยจิตที่แน่วนิ่งสว่างรู้สูงขึ้นอีกชั้น
ว่าสัตว์ทั้งหลายมี “ที่ไป” อย่างไร ด้วยกรรมที่ทำอยู่

ท่านจึงทราบว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม
เพราะ คิดดี พุต์ดี ทำดีเป็นหลัก
จึงสะสมบุญไว้สว่างพอจะนำไปสู่แดนเกิดเป็นอันเป็นสุคติ
มีมนุษย์โลกและเทวโลกเป็นอาทิ
และเพราะคิดร้าย พุตร้าย ทำร้ายเป็นหลัก
จึงสะสมบาปไว้มืดพอจะนำไปสู่แดนเกิดอันเป็นทุคติ
มีโลคนรก โลกเดรัจฉาน และโลกเปรตเป็นที่สุด

แต่แม้การได้ไปเกิดในที่ดี ก็ไม่เป็นประกันความปลอดภัย
เพราะภพหรือสภาวะดีๆ แม้วิเศษแค่ไหน ก็มีอายุขัยจำกัด
หมดจากความเป็นเช่นนั้นแล้วก็ยังไม่พ้นไปสู่ความเป็นอื่นได้

พระองค์ทรงพบด้วยพระญาณอันแจ่มกระจ่างว่า
สัตว์ทั้งหลายก่อบุญก่อบาป
ก็ด้วยความไม่รู้อะไรจะเกิดอะไรขึ้น
ไม่มีใครเชื่อว่าบุญมีผล บาปมีผล
สักแต่เชื่อกันว่าควรทำอะไรเพื่อให้ได้สิ่งที่ชอบใจเฉพาะหน้า
ความไม่รู้จึงเป็นสิ่งที่น่ากลัว
และยังมองไม่เห็นภาพกว้างว่ากายใจนี้
ต้องแตกดับไปสู่ความเป็นอื่น
ก็ยังถือมั่นว่าเป็นของเรา เป็นตัวเราเรื่อยไป

กายใจในอดีตเคยมีอยู่ ก็ทีกทักว่านั่นเท่านั้นที่เป็นเรา
กายใจในอดีตแตกดับไป กลายมาเป็นกายใจปัจจุบัน
ก็ทีกทักใหม่ว่านี่เท่านั้นที่เป็นเรา
จึงวนติดเวียนตายอยู่กับความไม่รู้
ครั้งต่อครั้ง ขาดติดขาดอยู่อย่างนี้เอง

กายใจนับเป็นเหยื่อล่อให้หลงยึดมั่นสำคัญผิด
ถ้าทำลายความสำคัญผิดในกายใจลงได้

ความยึดมั่นจะหายไป แล้วใจก็เป็นอิสระ
รู้จักรสอันเยี่ยมคือพระนิพพาน
เข้าถึงความเป็นอมตะคือพระนิพพาน
และทราบชัดว่าเหนือการเกิดตายมีจริงหนึ่งเดียวคือพระนิพพาน

แนวทางสำหรับพระองค์เอง
จบบริบูรณ์เมื่อจิตปล่อยการถือมั่นกายใจถึงที่สุด
พระองค์ตรัสรู้อุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ
เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้หมดกิเลสด้วยองค์เอง
แต่หน้าที่เผื่อแผ่ประโยชน์สูงสุดยังไม่จบแค่นั้น
เพราะอรรถภาพสุดท้ายของพระองค์
บันดาลขึ้นจากกรรมเก่า
ที่ปรารถนาเรือถอนสัตว์ออกจากวังวนทุกข์
พระองค์จึงต้องยอมเหนื่อยยากสถาปนาพระพุทธศาสนา
เพื่อประกาศความจริงแก่มนุษย์และเทวดา
ว่ากายใจไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งไม่ได้
นั่นก็เพราะกายใจไม่ใช่ตัวตน
แล้วก็ไม่มีตัวตนให้หวังรอในที่ใดๆด้วย

เพื่อให้สัตว์ผู้ควรแก่การโปรด
ได้สลัดหลุดจากความยึดมั่นถือมั่นผิดๆ
พระพุทธเจ้าให้วิธีปฏิบัติอย่างเป็นขั้นเป็นตอน
เริ่มจากให้เรียนรู้เกี่ยวกับกรรมและผลของกรรม
เพื่อให้รู้ความจริงว่า ชาตินี้ไม่ได้มีชาติเดียว แต่มีเป็นอนันตชาติ
และที่ต้องเกิดตายเป็นอนันตชาติ
ก็เป็นไปตามกรรมของแต่ละคนทั้งสิ้น
ไม่ได้มีใครคอยกลั่นแกล้งใครอยู่เลย
แล้วก็ไม่มีใครช่วยใครได้ด้วย อย่างมากที่สุดคือบอกต่อ
หรือเป็นแรงบันดาลใจให้แกกันและกันเท่านั้น

พระองค์ชี้ให้เห็นว่าเทวโลกและพรหมโลกเป็นสุข ควรไป
แต่ไม่ควรเห็นว่าเป็นที่สุด
เพราะสุขยังไม่ทันอิ่มหนำ ก็อาจเป็นเหยื่อของมัจจุราชเสียก่อน
ไม่ต่างจากมนุษย์ทั้งหลาย
ดังนั้น ที่ควรเข้าไปถึงกันถ้วนหน้า คือพระนิพพาน
เพราะเป็นของจริงแท้ มีอยู่คือมีอยู่อย่างนั้น ไม่แปรเป็นอื่น
ไม่ต้องตกอยู่ภายใต้อุ้งหัตถ์มัจจุราชอีกต่อไป

วิธีเข้าถึงพระนิพพานคือทำจิตให้คู่ควรกับพระนิพพาน
นั่นคือหัดสละออกเสียบ้าง
ถ้ายึดมั่นห่วงหาพันตรึงเหนียว
ย่อมสวนทางพระนิพพานอย่างไม่ต้องสงสัย

และเมื่อหัดมีน้ำใจ สละออกได้
ก็ควรรักษาจิตใจให้สะอาด
เพราะศีลย่อมรักษาใจให้สะอาดตาม
พร้อมจะตั้งมั่นเห็นตามจริง
ไม่ใช่เห็นตามที่กิเลสหลอกให้เห็น

ที่สุด เมื่อใจสะอาด พร้อมตั้งมั่นรู้เห็นตามจริง
จึงควรแก่การเจริญสติ เห็นสิ่งที่กำลังปรากฏเด่นในกายใจ
เช่น ลมหายใจกำลังแสดงความไม่เที่ยง ทนอยู่กับที่ไม่ได้
อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน กำลังแสดงความไม่เที่ยง ทนอยู่กับที่ไม่ได้
ท่าทางขยับต่างๆ กำลังแสดงความไม่เที่ยง ทนอยู่กับที่ไม่ได้
ทั้งกายนี้แอ้อยัดทะนานด้วยความเน่าเหม็นไม่น่าใคร่
ทั้งกายนี้ประกอบด้วยของแข็ง ของเหลว ความร้อน และลมพัดไหว
ทั้งกายนี้จะต้องเนาเปื่อยผุพัง ย่อยสลายกลายเป็นความว่างเปล่า
หาใช่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาอยู่ในกายนี้เลย

นอกจากนี้

ความสบายและความอึดอัด กำลังแสดงความไม่เที่ยง หนอยู่กับที่ไม่ได้
สภาพจิตใจสงบและฟุ้งซ่าน กำลังแสดงความไม่เที่ยง หนอยู่กับที่ไม่ได้
ภาวะอะไรๆทั้งหลายที่หยาบและละเอียดทั้งหมดในกายใจ
ต่างก็แข่งกันแสดงความไม่เที่ยง หนอยู่กับที่ไม่ได้ทุกขณะจิต
เมื่อดูอยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้
จิตจึงหลุดพ้น หมดความยึดมั่นสำคัญผิด
แทนที่ด้วยปัญญา เข้าใจถูกต้องว่าไม่มีสิ่งใดเป็นตัวเป็นตนให้ถือนั่นได้

นี่แหละครับ แก่นแท้อันเป็นจุดใหญ่ใจความของพระพุทธศาสนา
เมื่อย่นย่อลงเหลือเพียงหน้าเดียว ก็มีประมาณนี้แหละ
จะเห็นว่าพระพุทธศาสนาไม่ได้มีขึ้น
เพียงเพื่อบอกว่านรกสวรรค์มีหรือไม่มี ชาตินี้ชาติหน้ามีหรือไม่มี
กับทั้งไม่ได้สั่งให้ปล่อยวางใดๆ
แต่พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้น
เพื่อแจกแจงอย่างเป็นเหตุเป็นผล มีที่มาที่ไป
ควรแก่การสดับฟัง เพื่อไม่ต้องพลาดประโยชน์ใหญ่แก่ตนเอง

คุณทำความรู้จักพระพุทธศาสนาได้ในหน้าเดียว
ทว่าอาจต้องใช้ทั้งชีวิตนี้
ทำความรู้จักกับความจริง ที่พระพุทธศาสนาชี้บอก

แต่ละคนมีความสามารถในการยอมรับไม่เท่ากัน
ทุกคนมีเวลาชาติหนึ่งในการเห็นความปรวนแปร
แต่ไม่ทุกคนที่ใช้เวลาชาติเดียว ในการยอมรับความแปรปรวน

จะอย่างไรก็ดีใจเกิดที่เป็นพุทธ
เพราะถ้าไม่เป็นพุทธ
โอกาสรอดจากทุกข์จริงก็ปิดตายชั่ววินรันดร์

ดังตฤณ
มิถุนายน ๕๓

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

นักปฏิบัติหลายท่าน คงเคยได้ยินคำว่า ‘จิตรวม’ และ ‘จิตสว่าง’ กันมาบ้างนะคะ
ใครที่เคยมีประสบการณ์คล้ายอาการที่ว่านี้
แต่ยังไม่แน่ใจว่าใช่หรือไม่ และถ้าใช่แล้วต้องทำอะไร
อ่านคำแนะนำจาก “คุณดังตฤณ” ในคอลัมน์ “ดังตฤณวิสัชนา ฉบับเปิดกรู”
ตอน “จิตรวมและจิตสว่างเป็นอย่างไร” ค่ะ

“คุณพัฒนเดช” และ “คุณกล่องไม้”
มีแง่คิดดีๆ ที่เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันเป็นอย่างยิ่งมาแบ่งปันคุณผู้อ่าน
ที่คอลัมน์ “สัพเพหระธรรม” ฉบับนี้
ในตอน “ฟังข่าวความโกรธด้วยความเมตตา” และ
“ข้อเสนอเพื่อคนไทยรักกัน” ค่ะ ^_^

ส่วนคอลัมน์ “ธนาคารความสุข”
ฉบับนี้ มาพร้อมข้อตอนแปลกชวนติดตาม
“หิว โหด หิน เรื่อง กิน โกรธ กับกิเลส” (0_0!)
สงสัยใช่ไหมคะ ว่าทั้งหมดเกี่ยวข้องกันอย่างไร
พบคำเฉลยจาก “คุณ aston27” ได้ในฉบับค่ะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

ขอเชิญร่วมฟังธรรมเทศนา จากหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช
ณ ศาลาลุงชิน ในวันอาทิตย์ที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๓
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. ค่ะ (-/-)

ห่างหายไปพักใหญ่ๆ แล้วนะค่ะ สำหรับเสียงอ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ^^”

แอบกระซิบข่าวดีว่า เร็วๆนี้ เสียงอ่านฯ จะกลับมาอีกครั้งตามคำเรียกร้องค่ะ
แต่เนื่องจากจำนวนและเวลาของทีมงานมีค่อนข้างจำกัด

เราจึงสามารถจัดทำเสียงอ่านได้ในบางคอลัมน์เท่านั้น

โอกาสนี้ ทีมงานจึงขอความคิดเห็นจากคุณผู้อ่าน

ช่วยโหวตคอลัมน์ที่อยากให้มีย่าน่านมากที่สุด (เลือกได้มากกว่า ๑)

เชิญร่วมโหวตคอลัมน์ที่ชื่นชอบและเห็นสมควรได้ที่ลิงค์นี้ะคะ

ขอบคุณล่วงหน้าสำหรับทุกความคิดเห็นค่ะ (^/^^)

<http://www.esurveyspro.com/Survey.aspx?id=23e71cd0-e8cf-48d3-8301-568c57a38c88>

กิจกรรมพิเศษ

“ระดมสมองเพื่อผองไทย” กับนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

เนื่องจากเว็บไซต์กิจกรรมมีปัญหาทางเทคนิคทำให้สมาชิกไม่สามารถลงทะเบียนได้ ดังนั้นจึงขอขยายเวลากิจกรรมพิเศษ “ระดมสมองเพื่อผองไทย กับนิตยสารธรรมะใกล้ตัว” ไปอีกจนถึงวันที่ ๑๘ มิถุนายน นี้แหละ ทีมงานต้องขอภัยในความไม่สะดวก และขอเชิญทุกท่านร่วมแสดงความคิดเห็นกันได้ที่เว็บไซต์

<http://dharmamag.com/forum/viewtopic.php?f=65&t=912>

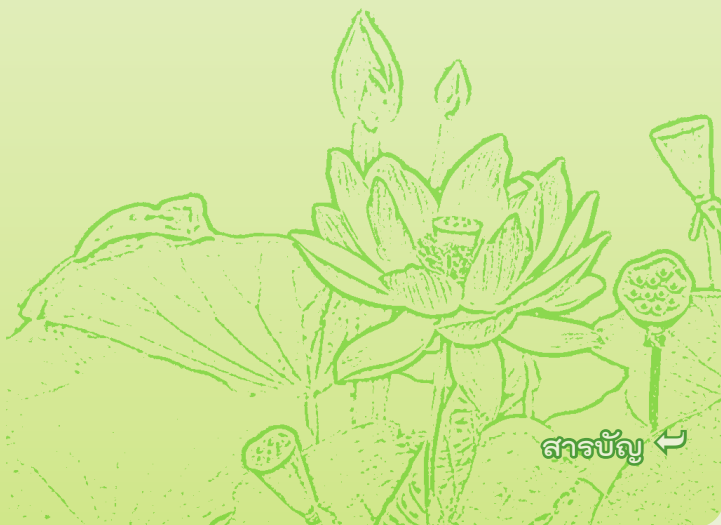
เพื่อความรุ่มเย็นในจิตใจคนไทยกันค่ะ ^__^



พบกันใหม่พฤษภาคม

ที่ www.dlitemag.com นะคะ

สวัสดีค่ะ (^_^)



สารบัญ ←

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม - ทำอย่างไรจึงจะเห็นไตรลักษณ์ของกายและใจ จนปล่อยวางได้คะ

เราภาวนานะเพื่อให้รู้ความจริงลงในขั้นนี้
ถ้าเห็นว่าขั้นนี้ไม่ใช่ของดีของวิเศษ จิตมันจะปล่อยวางของมันเอง
ไม่ต้องไปคิดเอา ไม่ต้องไปนึกเอา อย่างโน้นอย่างนี้
ดูของจริงๆ ลงไปหрок มันไม่สวยไม่งาม
ไม่ดี ไม่วิเศษอะไรหрокนะ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย
การที่เรามีสติ รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง
ตามความเป็นจริงคือเห็นความจริงของมัน
ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเห็นอย่างนี้ได้ ใจจะปล่อยวาง
เพราะฉะนั้นพวกเราก็มีหน้าที่เท่านี้แหละ มีสติคอยรู้สึกกาย มีสติคอยรู้สึกใจ
แล้วก็คอยดูซิ กายจริงๆ เป็นยังไง จิตใจจริงๆ เป็นยังไง ดูของจริงไม่ใช่คิดเอา

สมมุติว่าถ้าเราจะไปนั่งคิดเอาเองนะ ว่าอาภัสรา ไม่สวยหрок ไม่สวยหрок
ก็เห็นอยู่แล้วว่ามันสวยนะ ตอนเราเด็กๆ เราก็เห็นว่าสวยนะ
แล้วจะมาให้เรานั่งคิดว่าอาภัสราไม่สวยหрок
ต่อไปเธอจะแก่ เธอจะเหี่ยว เธอจะย่นๆ
ก็ตอนนี้เธอยังไม่ย่นนะ เนี่ยใจมันจะคิดอย่างนี้นะ

เพราะฉะนั้นคิดเอาเนี่ย ก็เลสไม่เชื่อหрок จิตไม่เชื่อหрок
ต้องดูของจริง อย่าไปนั่งคิดเอาเอง ไม่ได้
อย่างสมมุติเราชอบผู้หญิงสักคนหนึ่งนะ
อย่าไปนั่งคิดเอา อีกหน่อยเธอก็แก่แล้ว
ก็ตอนนี้เธอยังสาวนะ ใช้ไหม

ใจมันรู้ว่าคิดหลอกตัวเอง ตอนนี้นั้นยังดี ยังวิเศษ
ยังเห็นเป็นของดี แค่โกหกตัวเองว่ามันไม่ดี

เพราะฉะนั้นเราไปนั่งคิดเอานะ พิจารณาปฏิภูล พิจารณาอสุภะ อะไรแบบนี้
มันไม่ล้ากิลเลสจริง มันข่มกิลเลสได้ชั่วคราวชั่วคราว
ต่อเมื่อเห็นความจริงของมันนะ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
นั่นแหละมันถึงจะล้ากิลเลส
เพราะฉะนั้นพวกเราหัดเจริญสตินะ มีสติรู้กายรู้ใจ

แล้วทำยังไงถึงจะเห็นอนัตตา เห็นทุกข์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นไตรลักษณ์
ต้องมีสติรู้กายรู้ใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง
เงื่อนโซ่ที่จะทำให้เราเห็นไตรลักษณ์ เห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์
ก็คือตัวสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิทำให้เกิดปัญญา

สัมมาสมาธิคือสภาวะที่จิตมันตั้งมั่น
มันตั้งมั่นแล้วมันเป็นกลางกับทุกสิ่งทุกอย่างนะ
มันรู้ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยใจที่ซื่อๆ รู้แล้วไม่แทรกแซง
รู้แล้วไม่คลุกเข้าไป รู้แล้วไม่อินเข้าไป รู้แล้วไม่ไหลเข้าไป รู้อยู่ห่างๆ
ดูแบบคนวงนอก ดูเหมือนคนดูละคร
เนี่ยเรียกว่าจิตมีสัมมาสมาธิ

พอสติระลึกูรู้กาย จิตตั้งมั่นอยู่ต่างหากเนี่ย
ก็จะเห็นเลยกายนี้ไม่ใช่เราหรอก เห็นทันที
สติระลึกูรู้เวทนา ความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์นะใจเราตั้งมั่นเป็นแค่คนรู้คนดูอยู่
จะเห็นว่าเวทนาเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ไม่ใช่เราหรอก
สติระลึกูรู้กุศลและอกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลงทั้งหลาย
ถ้าจิตตั้งมั่นอยู่ ก็เห็นกิลเลสเนี่ยเป็นของแปลกปลอม

มันผ่านมาผ่านไปเหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้าน
เราอย่าวิ่งตามมันออกไปก็แล้วกัน หรืออย่าวิ่งไปเชิญมันเข้าบ้านก็แล้วกัน

แค่รู้มันเฉยๆ นะ ทุกอย่างมันจะมาแล้วก็ไป มาแล้วก็ไป
ไม่คล้อยตาม ไม่ต่อต้าน รู้อย่างที่เขาก็คือเป็นไป
เราต้องการเห็นความจริงว่าทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไปนะ
ไม่มีอะไรคงทนถาวรหรอก มีแต่ของไม่เที่ยง
เราต้องการให้เห็นว่าจริงๆ แล้วกายนี้ใจนี้ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา
เราต้องการให้เห็นความจริงว่า กายก็ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรา
มันเป็นขันธ์ มันเป็นธาตุ มันทำงานของมันเอง มันเป็นของโลก
ต้องการให้เห็นความจริงนี้ เรารู้มันไปซื่อๆ

ตามรู้มันบ่อยๆ รู้มันเรื่อยๆ รู้แล้วไม่เข้าไปเพ่งไว้ รู้แล้วไม่ไปคิดเอา
รู้แล้วไม่แทรกแซง รู้แล้วไม่บังคับ รู้ธรรมดาๆ รู้ซื่อๆ
รู้ลงไปเรื่อยๆ ในกาย รู้ลงไปเรื่อยๆ ในใจ
กิเลสมันทนสติปัญญาเราไม่ได้หรอก ชักวันมันต้องแสดงให้เห็นหรอก
ทุกวันนี้กิเลสมันครอบงำจิตใจอยู่ล่ะ มันหลง
มันไปเห็นขันธ์ซึ่งไม่เที่ยงว่าเป็นของดีของวิเศษ
เห็นขันธ์ที่เป็นทุกข์ว่าเป็นของดีของวิเศษ
เห็นขันธ์ที่เป็นอนัตตานั้น ว่าเป็นตัวกูของกูขึ้นมา

เพราะฉะนั้นเรามาตัดเจริญสตินะ รู้ลงในกาย รู้ลงในใจ
จะเห็นเลยมันเป็นไตรลักษณ์
เงื่อนไขที่จะทำให้รู้กายรู้ใจได้มีสองตัวนะ
มีสติ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก
คอยรู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย รู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ นี่เรียกว่ามีสติ
ในขณะที่มีสตินั้น มีที่ตั้งมั่น ใจสักว่ารู้ สักว่าเห็น
รู้มันซื่อๆ รู้แล้วไม่แทรกแซง รู้แล้วไม่ถลำไปเพ่ง ไปจ้อง รู้สบายๆ รู้อยู่ห่างๆ

เนี่ยเรียกว่าใจมันตั้งมั่นในการรู้การเห็น มันไม่ถลาลงไป
ก็จะเกิดปัญญา เห็นไตรลักษณ์

เพราะฉะนั้นจะเห็นไตรลักษณ์ของขันธห้าได้ ของกาย ของใจได้นะ
มีเครื่องมือสองตัว สติตัวหนึ่ง สมาสมาธิอีกตัวหนึ่ง
สติเป็นเครื่องระลึกถึงความมีอยู่ของกายของใจ
สมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต ในขณะที่รู้กายรู้ใจ ในขณะที่สติระลึกถึงกายรู้ใจ
เนี่ยถ้ามีสองตัวนี้เมื่อไหร่ะ ปัญญาจะเกิด คือจะเห็นความจริงของกายของใจ
แต่ถ้าจิตเราไม่ตั้งมั่นนะ พอสติไปรู้กาย เราก็ถลาลงไปลงจ้องอยู่ที่กาย
กลายเป็นเพ่งเฉยๆ ไม่เกิดปัญญา

ถ้าไม่ถลาลงไปจ้องนะ มันจะเห็นเลย ร่างกายมันพอง ร่างกายมันยุบ
ร่างกายหายใจออก ร่างกายหายใจเข้า ร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน
ไม่ใช่เรายืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่เราหายใจออก หายใจเข้า ไม่ใช่เราพอง เรายุบ
แต่รูปมันเป็น ร่างกายมันเป็น จะเห็นเลยมันไม่ใช่เราแล้ว
จะเห็นเวทนา ความสุข ความทุกข์ เกิดขึ้นที่กายบ้าง ที่ใจบ้าง
ก็สักแต่ว่าสภาวะธรรม ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา
จะเห็นกุศลอกุศลเกิดขึ้นที่จิตใจ กุศลอกุศลไม่เกิดที่กายหรือ เกิดที่จิตใจอย่างเดียว

ก็เห็นไป สักแต่ว่าสภาวะ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป
เห็นอยู่อย่างนี้ เรื่อยๆ เห็นเรื่อยๆ
ในที่สุดก็เห็นว่า อ้อ มันก็แค่สภาวะที่เกิดขึ้นๆ ดับๆ เท่านั้นแหละ
ไม่ใช่ตัวเราหรือ นี่เห็นความจริงแล้ว
ขันธห้านี้ก็แค่สภาวะเท่านั้นเอง เกิดๆ ดับๆ ไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงนะ
ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
ฝึกไปอย่างนี้ได้เป็นพระโสดาบัน
ตามรู้ตามดูไปอีก เห็นแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย
ขันธห้ามีแต่ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ
ถ้าเห็นแบบนี้ปล่อยวางแล้ว ไม่ยึดแล้ว เป็นพระอรหันต์

อย่าไปวาดภาพว่ายากเกินไปนะ ไม่ยากหรอก
อยู่ที่ความอดทนของเราละ ทำให้ถูกหลัก
มีสติตามรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง นี่ถูกหลัก
พอถูกหลักแล้วต้องขยัน ดูเรื่อยๆ รู้เรื่อยๆ
ไม่ใช่สามวันดูที่ เจ็ดวันดูที่ อย่างนั้นไม่ไหว ก็เลสเอาไปกินหมด
มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง
รู้เรื่อยๆ ไปนะ วันหนึ่งปัญญาเกิด
ได้เป็นพระโสดาบัน เป็นพระอรหันต์ เป็นลำดับๆ ไป แล้วก็พ้นทุกข์ไป

สวนสันติธรรม

๔ ตุลาคม ๒๕๕๒



สารบัญ ←

จะจิตที่มัวๆ ได้อย่างไร โดย ทพ. ญัฐ ศิริวิวัฒน์

ผู้ร่วมสนทนา : ตอนนี้จิตมันมัวๆ ตื่นเต้น จะดูอย่างไรคะ

หมอนญัฐ : ก็รู้ไปตรงนั้นนะครับ รู้จิตใจที่มัวๆ จิตมันซึมๆ
หน้าที่ของเราเหมือนกันก็คือตามรู้จิตใจไปอย่างเดียว

คนที่หัดดูจิตแต่ยังไม่คุ้นเคย บางทีจะทรมาน

เพราะการตามรู้อย่างเดียวเราจะรู้สึกว่าได้แค่นั้นเองหรือ

รู้อย่างเดียวแล้วเราจะได้อะไรขึ้นมา...

อันที่จริงการปฏิบัติ เมื่อเราทำไปถึงจุดหนึ่งแล้ว เราก็จะรู้แบบนั้น

เพราะแค่ถ้าเราคิดว่าเราอยาก ความปรุแต่งก็จะเข้ามาซ้อนทับที่เลย

เราต้องรู้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งสติมันมีกำลัง

จนจิตมันจำได้ว่าความซึมหน้าตามันเป็นอย่างไร ถ้าความซึมมันเกิดบ่อยนะ

ยกตัวอย่าง ถ้ามีอาการหลายอาการเกิดขึ้น

จิตมันจะไม่อยู่กับอารมณ์เดิมอย่างเดียว มันจะเปลี่ยนไปรู้อารมณ์ใหม่

แต่อารมณ์ไหนที่จิตไปเกาะเกี่ยวมาก

จิตจะเอาอารมณ์นั้นไปเป็นที่อยู่ของเขา ถึงจะเป็นอกุศลก็ตาม

แต่พอมีอาการอื่นเกิดขึ้นมา จิตก็ไปจับอารมณ์ใหม่

สักพักหนึ่งก็จะกลับมาอยู่ที่อารมณ์เดิมอีก

ให้เรารู้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเกิดปัญญา มีสติที่แท้จริงเกิดขึ้น

จิตมันจะดับหลุดออกมาเอง

ถ้าทำสมณะได้ การเดินจงกรมหรือการสวดมนต์ก็สามารถช่วยได้ครับ



ท่านที่สนใจถามปัญหา สามารถส่งคำถามมาได้ที่
dharma.sagutja@gmail.com นะคะ (-/-)

ในสัปดาห์หน้า “ธรรมะสากัจฉา” จะย้ายไปอยู่ที่ ธรรมะใกล้ตัว
ฉบับใหม่ www.dlitemag.com ค่ะ



สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๙๖

โดย หมอผีร์

มิถุนายน ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

อาทิตย์ที่ผ่านมาอีเมลล์มาขอโหรากรรมผีร์ ซึ่งก็โหรากรรมให้ ไม่ได้ติดค้างอะไรในใจอยู่แล้วค่ะ แต่ข้อความของสิ่งที่เขาขอโหรากรรมน่าสนใจดีค่ะ คือประมาณว่าเขาเคยมาดูดวงกับผีร์ และคงได้รับคำแนะนำอะไรที่ทำให้เขาเปลี่ยนได้ หรือไม่อีกกรณีหนึ่งคืออาจจะได้ยินคนอื่นพูดต่อกัน เลยทำให้เชื่อว่า ผีร์อาจสามารถช่วยเพื่อนเธอได้เหมือนกัน เธอเลยแนะนำเพื่อนคนหนึ่งให้มาดูดวงกับผีร์ พอเพื่อนมาดูดวงเสร็จก็กลับไปต่อว่าเธอสารพัดประมาณว่าไม่น่าแนะนำหมอดูคนนี้เลย ทำให้เธอเกิดอคติคิดไม่ดีกับผีร์ พอเวลาผ่านไปเธอเริ่มรู้สึกว่าสิ่งที่เธอรู้สึกเกิดจากการฟังความข้างเดียว เลยส่งอีเมลล์มาขอโหรากรรม

ความจริงผีร์เคยเขียนไว้ครั้งหนึ่ง ไม่แน่ใจว่าฉบับไหนนะคะ ว่ามีคนที่ได้รับคำแนะนำจากผีร์ไป เมื่อกลับไปก็ปฏิบัติตามที่เห็นผลว่าสามารถเปลี่ยนตัวเองได้เร็ว มีชีวิตที่ดีขึ้นมาก ยอมรับอะไรหลายสิ่งในชีวิตได้ ภาพรวมชีวิตที่สว่างขึ้นกว่าเดิมจริง ๆ ที่นี้เมื่อตัวเราเองดีขึ้น ธรรมชาติของคนเราก็มักอยากจะแนะนำให้คนอื่นใกล้เคียง ๆ ที่นี้เมื่อตัวเราเองดีขึ้น ธรรมชาติของคนเราก็มักอยากจะแนะนำให้คนอื่นใกล้เคียง ๆ กัน เลยเล่าสู่กันฟังว่าเป็นเพราะไปดูดวงมาเลยทำให้ชีวิตเป็นแบบนี้ หรือหลายคนอาจจะรู้สึกว่าเข้าใจคำแนะนำที่ผีร์แนะนำไปมาก ๆ ก็อยากจะบอกต่อ แต่หลายคนอาจจะลืมนึกไปว่าภูมิธรรมของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ฟังแบบเดียวกันอาจจะคิดไม่ได้เหมือนกัน และที่ใหญ่กว่าตรงนั้นคือกรรมวิบากของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันด้วยค่ะ

ก่อนหน้านี้เคยพบกับความทุกข์อย่างบอกใครไม่ถูกค่ะ ดวงบางคนเข้าใจง่ายสามารถให้คำแนะนำแก้ไขได้ง่ายมาก แต่บางคนมองเข้าไปมืดทึบเหมือนมีกำแพง

กันไม่ให้เข้าไปดูอะไรเขาเลย พอเจอสภาวะแบบนี้บ่อย ๆ ใจก็เกิดความทุกข์
มากกว่าเกิดอะไรขึ้น ทำให้ผมเข้าไปข้างในยากมาก หรือเวลาพยายามจะพูดธรรมะ
สอดแทรกเข้าไป เขาก็มีอาการเหมือนรำคาญ เมื่อแนะนำอะไรไปก็เหมือนฟังไป
อย่างนั้น คุณกลับไปก็ไม่ทำตามหรอก เลยได้ข้อสรุปว่ารายนี้ช่วยยากมาก รู้สึก
ทุกข์ใจ พยายามริบพัฒนาตัวเองให้ก้าวหน้าขึ้นอีกอย่างรีบร้อน ร้อนใจว่าความ
สามารถตกต่ำลงหรือเปล่า เลยโทรไปหาพี่ดังตฤณเพื่อปรึกษา เรื่องเวลาเข้าไป
แล้วมันเหมือนมีกำแพงกันไว้ พี่ดังตฤณบอกว่าดีแล้วที่เห็นแบบนี้ เพราะเป็นการ
เห็นกำแพงกรรมของคนอื่น บางคนก็ไม่ถึงเวลาของเขา เราก็ไม่สามารถที่จะ
ช่วยได้เหมือนกัน พี่นี่กว่าความสามารถมันตกไป พยายามเค้นตัวเองให้ดูให้ได้
บางที่แทบสลับเลยเหมือนกัน พอได้คำตอบเลยเข้าใจ

สำหรับคนที่เปลี่ยนตัวเองขึ้นมาแล้วอยากให้คนอื่นมาดูดวงบ้าง ทางที่ดีที่สุดคือ
ให้เขาอ่านไดอารี่หมอดูที่พี่เขียนไว้ในนิตยสารธรรมะใกล้ตัวก่อนจะเกิดประโยชน์
กว่าค่ะ เพราะเขาจะเข้าใจแนวทางว่าพี่รู้ดวงแบบไหน พอเขาอยากมาดูเขาจะ
ติดต่อมาเอง แบบนี้ก็มีเยอะนะคะ แนะนำแบบนี้จะไม่ต้องบาดเจ็บกับการแนะนำ
คนค่ะ

บางคนอาจจะคิดว่าพี่เป็นหมอดูเกินธรรมดา แบบขั้นที่เห็นกรรมเป็นตัวบุคคล
เลย ว่าเคยเป็นใครมาจากอดีตชาติ หรือมีตาทิพย์ที่เห็นทะเลทุทลงหมดทุกอย่าง
หรืออาจจะเป็นเหมือนหมอดูอุปการะในหนังสือกรรมพยากรณ์แน่นอนเลย
ซึ่งตอนนี้ฝึกตัวเองอยู่และยังไม่ถึงขั้นตาทิพย์ค่ะ สมมุติว่ามีสิบแต้มนะคะ พี่ผ่าน
มาแค่สามแต้มเองค่ะ ยังอีกนานโขเหมือนกัน แต่ก็คงไม่นานเกินจนแกจ้กค่ะ
มันอยู่ที่ความเพียรส่วนตัวเหมือนกัน การที่จะต้องต่อสู้กับความขี้เกียจขี้คร้าน
มันยากลำบากแสนเข็ญจริงเลยนะคะ เวลามีความสุขพี่ชอบมากค่ะ ขยันทุกที
พอสุขใจที่ไรชอบหลงเพลินเพลิน บางทีก็เพลินนานไปหน่อย พอล้มลงไปต้องตั้ง
สัจจะขึ้นมาใหม่ทุกทีเลยคะ ไม่ยอมแพ้ตราบดีที่ไฟยังไหม้หัวเราอยู่ มันจะล้มลุก
คลุกคลานก็ต้องทำต่อไปค่ะ

คนส่วนใหญ่เห็นวิบากของตัวเองอยู่แล้วนะคะ แต่ธรรมชาติของใจ มันไม่ค่อยจะ
ยอมรับว่าเป็นกรรมของตัวเองเท่าไร ต้องให้คนไม่รู้จักที่ไหนไม่รู้มาพยากรณ์ว่า

ตัวเองมีนิสัยแบบนั้นแบบนี้ ถึงจะยอมอ่อนข้อลงหน่อยหนึ่ง ก็จะไม่ค่อยเพ่งโทษ
ว่าเป็นการกระทำของคนอื่น

จำได้ว่าตอนเด็ก ๆ เกิดมาเจอวิบากหลายอย่างที่ค่อนข้างจะหนักเอาการเลย
จิตใจตอนเด็กจะคิดแต่ว่า เทวดาทำไมใจร้ายจังเลยเล่นงานผิดคนหรือเปล่า ทำไม
ลำเอียงจังถึงทำให้ทุกข์แบบนี้ หนูไปทำกรรมอะไรกับใครมาหนักหนา ชีวิตพีร์นี้
แทบจะเรียกได้ว่า เรื่องความทุกข์พีร์เจอะมาเกือบหมด ถ้าเล่าก็เหมือนนิยายน้ำเน่า
ค่ะ ถูกนางร้ายกลั่นแกล้งตลอดเวลา ทุกข์ใจมาตลอดตอนไม่เข้าใจหลักของกรรม
โทษแต่คนอื่นว่าเขาเป็นคนทำร้ายเราก่อน เราไม่ได้ทำอะไรให้เลยนะ บางครั้งก็
ตอบโต้กลับ บางครั้งเก็บมาแค้นฝังหุ่น

พอเข้าใจหลักของกรรมวิบากใจมันยอมรับโดยศิโรราบมาก ๆ เลยค่ะ ว่ามาจาก
วิบากของตัวเองทั้งนั้น เพราะรู้ว่าตัวเองทำกรรมอะไรมาบ้าง เลยไม่โทษใครเลย

ตอนแรกที่รู้แอบคิดในใจว่าฉันมันชั่วขนาดฆ่าสัตว์มาเลยหรอ เคยเจ้าชู้มาด้วย
เคยลักทรัพย์คนอื่น เคยกินเหล้าและโกหกมาขนาดนั้นเลยหรอ เป็นไปไม่ได้
นางฟ้าอย่างฉันจะทำความชั่วเช่นนั้นมาได้ยังไง ความเป็นจริงมันฟ้องนะคะ
ความจริงนี้มันจริงยิ่งกว่าจริงค่ะ คำว่ากฎแห่งกรรม ก็หมายถึงกฎแห่งความจริง
ถ้าไม่เคยทำไว้จะโดนทำได้อย่างไร

หลักการสำร่ายง่ายมาก ๆ มันฟ้องมาโดยรูปร่างเราอยู่แล้ว เช่น ถ้าสวยมาก
แสดงว่ารักษาศีลมาดี แต่บางคนก็สวยมากเพราะชอบทำทานก็มี ประมาณว่า
ความสวยเกิดมาจากการทำดีหลายแบบ แต่มันก็แยกออกได้นะคะ ถ้าผิดศีลข้อ
หนึ่งเคยฆ่าสัตว์มา จะเกิดความเจ็บป่วยไม่สบาย ผิพรรณจะมีแผลตามร่างกายไม่
เรียบสวย เคยเจอคนที่รักษาศีลข้อนี้มาดีมากมักจะผิวสวยไม่มีตำหนิแม้แต่ขีดค้ำ
บางคนขี้โกหกกระแนะกระแหนคนมามาก ฟันก็จะเรียงไม่ค่อยเท่ากัน ใช้อำนาจ
มามากตัวก็จะไม่สูง ขี้โมโห ขี้ฉ้อฉลมากกว่าทำทาน ผิวก้จะคล้ำไม่ขาว บาง
คนขี้โมโหมาแรงดุแรง หน้าตาจะดุๆเพื่อให้มีศัตรูแรกพบ กินเหล้ามามากทำให้
ความจำไม่ค่อยจะดีเรียนหนังสือไม่ค่อยเก่ง ความจริงที่ตุลย์เขียนไว้ในเสียดายคน

ตายไม่ได้อ่านฉบับปฏิรูปซึ่งมีเนื้อหาที่ละเอียดมากเลยคะ ลองอ่านดูนะคะละเอียดกว่านี้อีก

ความจริงอีกอันหนึ่งคือไม่มีใครรู้จักตัวเองเท่าตัวเอง แต่ต้องไม่ลำเอียงกับสิ่งที่เห็นที่เป็น บางคนเห็นกันได้ง่ายว่าชาตินี้ก็ทำผิดมันซ้ำ ๆ เหมือนในอดีตเลย หลวงพ่อท่านว่า มนุษย์เราหมิ่นชาติยังไม่เปลี่ยนนิสัยเลยคะ ยังไงชาตินี้จะมีร่องรอยให้เห็นบ้าง แต่บางคนก็น่าสงสารนะคะ ของเก่ามีดีมาลงการงานสร้าง กลับเอาบุญเก่าไปก่อกรรมใหม่อีกเยอะแยะ ส่วนคนที่มีกรรมติดตัวมาเจอความทุกข์เพราะผลของกรรม เร่งสร้างความดีขึ้นมาใหม่ก็มีเยอะ ดังนั้นอย่ามัวแต่ไปกังวลกับวิบากในอดีตให้มากเลยคะ มันจะฟุ้งซ่านเอาเปล่า เอาเป็นว่า วันนี้คุณทำความดีมากกว่าที่ผ่านมาหรือยัง อันนี้สำคัญที่สุดคะ

รายการวิทยุออนไลน์ “คุยแคะแกระกรรมกับหมอผี”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีพูดคุยและคุยแคะแกระกรรมในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร

สารบัญ ←

ถาม - จิตรรวมและจิตสว่างเป็นอย่างไรรับ

จิตปกติที่นึกคิด

จะมีอาการแก่งไปแก่งมา โยนตัวแรง

เมื่อโยนตัวแต่ละครั้งจะไม่รู้สึกร

เพราะแก่งเป็นนิตย์ โยนตัวเป็นนิตย์อยู่แล้ว

ธรรมชาติจิตของคนมีการศึกษานั้น

จะรู้สึกรว่าตัวเองฉลาดเมื่อคิด

ถ้าไม่คิด เอาแต่รู้อะไรที่อย่างเดียวย

จะเหมือนโง่งง

ไม่ชอบใจที่จะปราศจากความคิด

อยากกลับไปหาความเคยชินที่จะคิด

การจะรู้จักจิตรรวมได้

ต้องยอมโง่ เหมือนถอยไปตั้งหลักเพื่อพัฒนาปัญญาระดับสูง

ปัญญาที่ดีกว่าความฉลาดทางความจำ ความคิดอันเป็นตรรกะ

ต้องยอมเอาจิตไปฝากไว้กับที่ใดที่หนึ่งอย่างเดียวยจริง ๆ

ไม่กระโดดไปกระโดดมา หรือมีความพะวงตกค้าง

อย่างถ้าฝากใจไว้กับลมหายใจเข้าออก

ก็ต้องรู้ว่าการเข้าออกอย่างเดียวย

อย่างอื่นไม่ต้องไปนึกถึง

หรือถ้าพยายามจับลมหายใจแล้วรู้สึกจิตเลื่อนไป เลื่อนมา

ตามดูยากนัก

ก็ลองเอาแค่อย่างเดียว จุดเดียว
ปักใจลงไปกับตำแหน่งที่สุดลมหายใจกลางอกเท่านั้น

ธรรมชาติของใจเมื่อนึกอะไรอย่างเดียวกัก
จะเหมือนนึกออกถึงสิ่งนั้นเพียงหนึ่งเดียว
ยิ่งถ้ามีการประคอง ไม่เหลาะแหละหลุดเลี้ยวไปไหน
ลักษณะนึกออกอย่างเดียวนั้นก็จะแจ่มชัดขึ้นเรื่อย ๆ
จนเหมือนศูนย์กลางการรับรู้ทั้งหมดไปอยู่ที่นั่นแห่งเดียว

นั่นคือจิตรวม

เป็นจิตรวมอ่อนๆ

ลักษณะของจิตรวมที่แตกต่างจากจิตนึกคิดชัดสายธรรมดาอย่างเห็นได้ชัด
คือเมื่อมีการแกว่งตัว หรือเสียศูนย์ไปตามความคิดจร
จะเห็นอาการได้
กับทั้งเมื่อนึกถึงกลับมาสู่ศูนย์ใหม่ ก็ทำได้ไม่เหลือวิสัย

อีกอย่างหนึ่ง ในขณะของจิตรวม

จะเห็นว่าสายความคิดเบาบางลงมาก

เบาบางพอที่จะจับรู้ แยกออกเป็นต่างหากจากจิตผู้ดู ผู้เฝ้ารู้

เรียกว่าจิตรู้เด่นกว่าอาการของจิตคิด

เพราะจิตคิดก็ไม่ใช่อะไรเลยนอกจากอาการกระพือของจิต

กระพือด้วยสัญญากำหนดหมายเก่าๆ ผุดความจำเก่าๆ

เมื่อนามละเอียตคือผู้รู้ รวมดวง แยกจากนามหยาบคือความคิดจรได้เด็ดขาด
ความรู้สึกในตัวตนก็หายไป

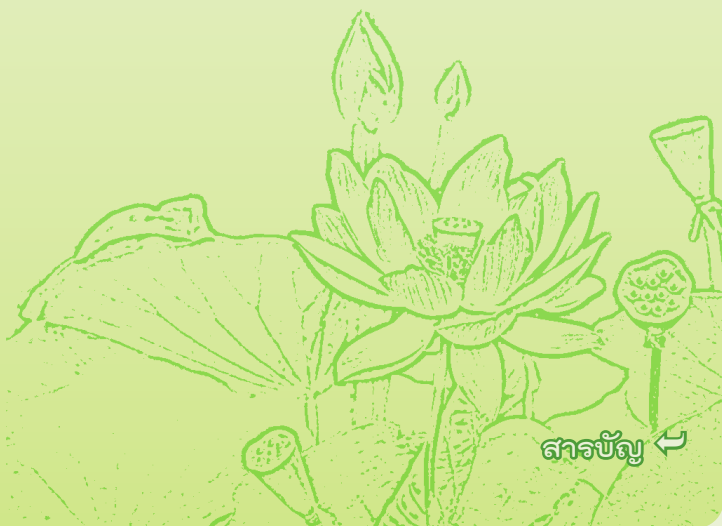
เมื่อความรู้สึกในตัวตนหายไป

เห็นความคิดสักแต่เป็นธรรมที่ผุดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะ

แล้วดับไปเยี่ยงสิ่งมีอายุขัยทั้งหลาย

ก็เรียกว่าเป็นการเห็นไตรลักษณ์ได้อย่างเต็มภูมิ

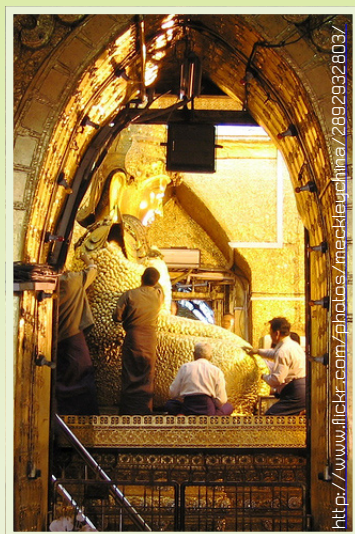
สำหรับจิตสว่างนั้น
เฉียดกันกับจิตรวมนิดเดียว
บางคนจิตรวมมาหลายครั้งแต่ไม่เคยสว่าง
วิธีก็ง่ายนิดเดียว เมื่อจิตรวมดวง
ให้แผ่ความรู้สึกออกมาเสียบ้าง
กำหนดความกว้างเป็นอาณาเขตว่างรอบกาย
ไม่ต้องให้กว้างมาก
แต่ให้เหมือนคลื่นตัวออกมาจากความแน่นหนาตรงใจกลางบ้าง
เมื่อไม่เสียศูนย์ และสามารถเบิกบานเหมือนยี่มออกมาจากภายในได้พักหนึ่ง
ก็จะรู้สึกสว่างขึ้นเองด้วยความอึดใจ ปีติจิตนั่นเอง



สารบัญ ←

หลงรูปทอง โดย วิลาศินี

เมื่อศรัทธา บังตาคนมอง



คำบรรยายได้ภาพ :

Only men can apply gold leaf to the Mahamuni Buddha.

(อนุญาตเฉพาะผู้ชาย เข้าไปปิดทองพระพุทธรูปมหาเมณี)

คนออกความเห็น :

waste of gold and cash in a poor country.

this is not Buddhism .

(สิ้นเปลืองทองเสียจริง บ้านเมืองยากจนแท้ๆ

นี่ไม่ใช่พระพุทธศาสนา)

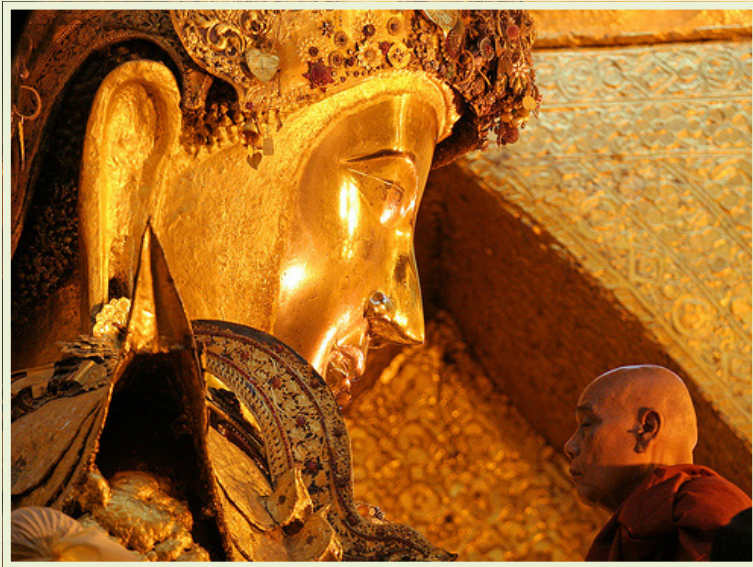
คนผ่านมา :

...

(มันยังไหงหรอนั่นนะ)

เด็กกวาดลานวัด :

มาทางนี้ดีกว่าค่ะ :)



พระพุทธรูปองค์นี้ มีชื่อว่า พระมหามัณเฑียร (Mahamuni Buddha) ค่ะ เป็นหนึ่งในห้าศาสนวัตถุที่ศักดิ์สิทธิ์ของพม่า ถ้าเทียบกับเมืองไทย ก็คงเปรียบได้กับพระพุทธรูปมหาธรรมราชา หรือพระแก้วมรกตในวัดพระแก้ว ซึ่งเป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของไทยมาแต่โบราณกาล

พระแก้วมรกตมีประเพณีการเปลี่ยนเครื่องทรงทุก ๓ ฤดู
ข้อนี้เรารู้มาจนชินคงไม่รู้สึกละเลย เเท่าการรับรู้ ว่า พระมหามัณเฑียรของพม่า มีการปิดทองซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเป็นรอยย่นตะปุ่มตะป่ำไปทั้งพระองค์
“หากมีใครเอานิ้วกดลงไป ก็ารู้สึกได้ถึงความอ่อนนิ่มของทองคำเปลว

ที่ปิดทับซ้อนกันนับเป็นพันๆ หมื่นๆ ชั้น ตลอดระยะเวลาเนิ่นนานกว่าศตวรรษ
เว้นแต่ส่วนพระพักตร์ ที่จะมีประเพณีล้างพระพักตร์ถวายโดยพระมหาเถระทุกเช้า
เพราะมีความเชื่อต่อกันมาว่า พระพุทธรูปองค์นี้มีลมหายใจ
ผ่านไป ๑ วัน การหายใจของท่านจะทำให้พระพักตร์ท่านหมองลง
จึงต้องมีการมอบหมายให้พระมหาเถระหรือสาธุชน
มาล้างพระพักตร์และเช็ดด้วยผ้าอย่างปราณีตบรรจงทุกเช้า
เป็นเหตุให้เนื้อองค์พระเหลืองอร่ามไปด้วยทองคำเปลว
ส่วนพระพักตร์ขององค์พระ ก็สว่างใสเพราะได้รับการเช็ดถูดูแลอยู่เป็นนิจ
มองให้ลึกกว่ารูปที่เป็นทอง มองให้ลึกกว่าความมั่งงาย”

มองให้ลึกกว่ารูปที่เป็นทอง มองให้ลึกกว่าความมั่งงาย
นี่คือการแสดงความมั่งคั่งและอุดมสมบูรณ์ทั้งชีวิตและจิตใจของคนพม่า
ถ้าเขาเจริญทางจิตใจน้อย ขูดทองจากองค์พระไปขาย ได้สักเท่าไร
สร้างตึกก็ขึ้นแล้วปล่อยให้พังภายในไม่กี่ปี
จะเทียบกับแสงสว่างเล็กๆ ที่ช่วยจุดประกายว่าครั้งหนึ่ง
ยังเคยมีพระพุทธรูปศาสนาเจริญรุ่งเรืองอยู่ในดินแดนนี้ได้ไหม

แก้ต่างได้แล้ว ว่านี่คือศรัทธาที่แท้ และมาจากปัญญาล้วนๆ :)

ในวันนี้ยังสนุกกับการตอบคำถาม ฉันให้คำตอบกับคนที่ถามว่า
“ทำไมบทสวดมนต์ต้องยาวๆ บางบทถึงกับบอกว่าข้ายอมเป็นทาสของ
พระพุทธรูปเจ้า”

ด้วยการบอกว่า

“เมื่อก่อนไม่มีหนังสือ ต้องท่องจำต่อกันมา

ทุกวันนี้ก็ยังสวด ก็เพื่อสืบทอดพระพุทธรูปศาสนา

ยิ่งคนที่เข้าใจพระพุทธรูปศาสนาด้วยคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า

เขาหลุดพ้นจากกิเลสได้ สำนึกในพระคุณนั้น

ย่อมอยากตอบแทนพระคุณท่าน ด้วยเป็นทาส ด้วยเป็นข้ารับใช้ก็ยินดี”

แก้ต่างได้แล้ว ว่านี่คือศรัทธาที่แท้ และมาจากปัญญาล้วนๆ :)

หรือคำถามที่คนสงสัยด้วยใจซื่อ

เขาไม่รู้ว่าคนชั่ววัด นั่งหลังขดหลังแข็ง พนมมือฟังพระเทศน์เนิ่นนาน
แถมทำตาซาบซึ่งเสียเต็มประดา เขาได้ปัญญาจริงๆละหรือ
ฉันทึกในใจอึ้งๆ

พระท่านเทศน์นานเท่าไร ท่านก็ลำบากกว่าเราหลายเท่า

นั่งเฉยๆ ยังเมื่อยน้อยกว่าขยับปากร้องตาม

พนมมือเฉยๆ ยังเมื่อยน้อยกว่าโบกมือโยกตัว

แปลกดี เขาไม่ถามคำถามนี้กับแฟนๆที่ไปฟังคอนเสิร์ตนักร้องบ้างนะ :)

ส่วนตอบเขาไปอย่างไรก็อีกเรื่องหนึ่ง ตอบแล้วก็นึกในใจว่า

แก้ต่างได้แล้ว ว่านี่คือศรัทธาที่แท้ และมาจากปัญญาล้วนๆ :)

แต่ท้ายที่สุดแล้ว ใครละ จะเที่ยวตอบอีกหลายพันล้านข้อกังขา
เกี่ยวกับศรัทธา/ปัญญา ที่เกิดขึ้นอยู่แล้วทุกวินาทีบนโลก

ลองนึกอีกมุมว่า

พระแก้วมรกตและพระมหามัณีนีท่านอยู่มานานกว่าสองศตวรรษ

เอน้ำลายของคนที่ดีฉินินทาท่านมารวมกัน

อาจมากกว่าน้ำทะเลในอ่าวเบงกอลเสียอีก

ท่านเคยมาตอบโต้กลับสักคำไหม

ในวันที่หัวใจของใครบางคนยังเปี่ยมด้วยศรัทธาแต่รู้สึว่าทำไมมันแห้งผาก
อาจจะด้วยโลกแห่งแล้ง หรือแค่เพราะการแสดงออกของไตรลักษณ์แล้วรู้ไม่ทัน
การคิดวิเคราะห์ ก็ต่าง แก้ไขด้วยปัญญา ก็เป็นทางเลือกที่ใช้กันมากมาย
แต่เรามักจะลืมหันเลือกที่ง่ายที่สุดทุกเวลา เพราะมันง่ายไป

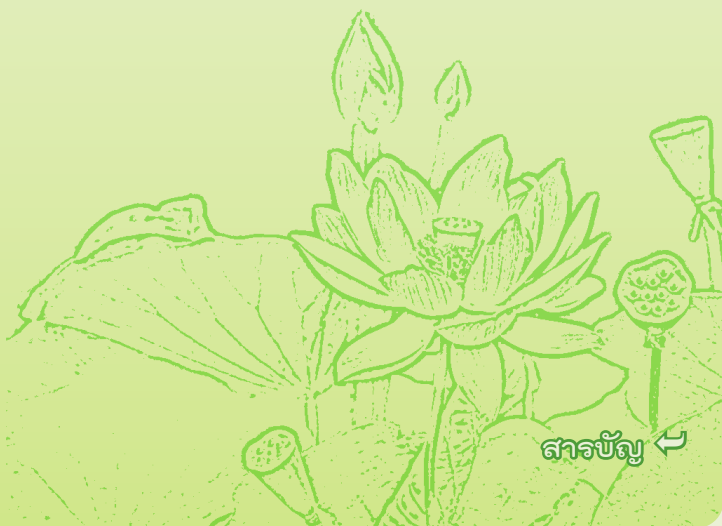
“ช่างมัน”

ดีกว่าไหม :)

คำตอบนี้จะถูกหรือไม่ คงต้องรบกวนคุณผู้อ่าน
เลื่อนกลับไปดูพระพักตร์พระพุทธรูปด้านบนอีกทีละ :”)

ที่มาของพระพุทธรูป

th.wikipedia.org/wiki/พระมหามัณเฑียร



หิว โหด หิน เรือง กิน โกรธ กับกิเลส

โดย aston27



ผมเป็นคนมีสุขนิสัยในการทานอาหารค่อนข้างแย่
ถ้ามีแม่เป็นนักโภชนาการคงโดนบ่นเข้าบ้านเย็นเพราะทานไม่ค่อยเป็นเวลา
จนชวนสงสัยว่า ทำไม่ถึงไม่เป็นโรคกระเพาะมาถึงปุนนี้

ส่วนหนึ่งเพราะผมมีทัศนคติว่าการกินเป็นภาระของมนุษย์
และเป็นกิจกรรมสนองกิเลสได้ง่าย

บางวันผมไม่ทานอะไรเลยเพราะนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทำงานทั้งวัน
ก็ยังแอบรู้สึกดีรู้สึกละแ่น ว่าเรามีความสามารถในการอดอาหาร

ผมสังเกตว่าวันไหนไม่ได้ทานมือเหี่ยง ผมจะต้องทานมากขึ้นในมื้อเย็น
ซึ่งเป็นภัยสำหรับคนต้องการห่างไกลพุงอย่างผม

หลายท่านหันมาสนใจปฏิบัติธรรม ก็มีลักษณะคล้ายกันคือ
มุ่งหวังตั้งใจจะเอาชนะกิเลส ด้วยการกดข่มมันไว้ หรือเพิกเฉยเสีย

เช่นอยากทาน ก็พยายามเอาชนะด้วยการอดอาหาร
หรือโกรธใคร ก็พยายามระงับความโกรธด้วยการบังคับใจไม่ให้โกรธ
ด้วยวิธีใช้สมาธิข่มไว้บ้าง ใช้ความคิดกดทับมันไว้บ้าง

ครูบาอาจารย์ท่านเรียกรรณฐานแบบนี้ว่า หินทับหญ้า
คือกำจัดหญ้า โดยการเอาหินไปวางทับไว้ พอหญ้าไม่โดนแดด ก็ตายไป
แต่เพียงแค่ว่าชั่วคราวนะครับ ยกหินออกไปเมื่อไหร่ หญ้าก็งอกขึ้นใหม่ได้เช่นเดิม

ที่เป็นอย่างนั้นได้เพราะรากของหญ้ามันยังอยู่
เราเอาหินไปทับไว้ ก็เพียงแค่กำจัดผลของมันได้ชั่วคราว
เมื่อเหตุยังไม่หมด ผลก็เกิดได้อีก เมื่อมีปัจจัยเหมาะสม
เหมือนผมอดอาหารได้ก็บางมื้อบางวัน
ผมไม่มีทางอดได้ตลอดไปหรอก ใครเคยถือศีล ๘ จะเข้าใจดี

พูดแบบนี้บางท่านนึกค่านในใจ อาจเพราะเคยได้ยินข่าว
เรื่องโยคีในอินเดียที่เข้าสมาธิแล้วไม่ทานอะไรเลยได้เป็นปีๆ

บางคนตื่นเต้นยินดี แต่ใครที่นิ่งสมาธิเก่งจะทราบว่ามันไม่แปลก
เพราะสมาธิขั้นก้าวหน้ามากๆ จะทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญน้อยมาก
เหมือนคุณเข้าโหมด Sleep ในโน้ตบุ๊กของคุณ เพื่อรักษาแบตเตอรี่ยังงั้น
เครื่องยังเปิดมัย เปิดอยู่ แต่แทบจะไม่ได้ใช้แบตเตอรี่เลย

แต่คำถามคือ เราจะเข้ามานอนอยู่ในสมาธินั้นตลอดไปได้หรือเปล่า
เราจะปล่อยให้โน้ตบุ๊กอยู่ใน SLEEP MODE โดยไม่ใช้งานมันเลยได้นานแค่ไหน

ถามว่าถ้าอย่างนั้นต้องทำอะไร ตอบว่าพระพุทธเจ้าท่านเคยลองผิดลองถูกมา
หลายวิธีครับ

ก่อนจะทรงค้นพบทางสายกลางในการเอาชนะกิเลส
ทางสายกลางที่ว่าคือความพอดี ไม่ถึง ไม่หย่อนจนเกินไปในการปฏิบัติ

ท่านบอกว่าไม่พึงไหลไปในกามตามกิเลส แต่ก็ไม่พึงบังคับกดขี่ไว้
คือการคอยรู้ทันกิเลสทั้งหลายแต่ไม่ปฏิเสธมัน ไม่สรรเสริญแต่ก็ไม่รังเกียจ

เช่นอยากทาน รู้ทันใจที่อยาก เมื่อมีสติแล้วก็ทานตามสมควร
ไม่ทานเพื่อสนองตัณหา แต่ทานเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย

หรือใครที่โกรธ ให้รู้ทันใจที่กำลังโกรธด้วยความเป็นกลาง
ยอมรับในสภาวะนั้นโดยไม่พยายามกดขี่มัน
เห็นใจที่เราร้อนเพราะโดนโทสะแผดเผา แล้วถือศีล ๕ ไว้
ไม่ก่นด่าออกไปด้วยโทสะ แต่ไม่มุ่งหวังจะบังคับกดขี่ไม่ให้โกรธเลย

ตรงกันข้าม เราสามารถนำความโกรธ มาเป็นบทเรียน เป็นแบบฝึกหัดในการ
เจริญสติ
เห็นอนิจจังความไม่เที่ยงของจิตที่โกรธ เห็นทุกขังความบีบคั้นเป็นทุกข์ในจิตที่
กำลังโกรธ
หรือเห็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน เห็นใจมันโกรธได้เองโดยเราไม่ได้สั่ง บังคับก็
ไม่ได้

ศาสนาพุทธสอนให้เราจำกัดกิเลสจำกัดทุกข์ที่ต้นเหตุของมัน ไม่ใช่ที่ปลายเหตุ
จะจำกัดหญ้าต้องจำกัดที่ต้นตอของมัน ไม่ใช่ตัดแต่ใบ หรือเอาหินทับไว้

การเจริญสติก็เช่นกัน เราเจริญสติเพื่อจะได้เกิดจิตที่ตั้งมั่น รู้ความจริงของกายใจ
เห็นไตรลักษณ์จนจิตมีปัญญา เพิกถอนความหลงผิดคิดว่าตัวตนมีอยู่
ไม่ใช่เพื่อให้สามารถบังคับกายไม่ให้ทุกข์ บังคับใจไม่ให้มีกิเลส

เราไม่เอาหินไปทับหญ้า ไม่ได้ปฏิเสธหญ้า แต่เราเอาดินออกไปจากหญ้า
หญ้าหมดดินจะแห้งราก กิเลสไร้ตัวตนจะหยั่งลง
ก็คงไม่มีเหี่ยวรากให้รำคาญ แลไม่มีกิเลสต้องให้คอยกำจัด
เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้นนะครับ ท่องไว้

ยังไงก็สุขสันต์วันที่ยังมีหญ้าให้ถอนไปก่อนก็แล้วกันนะครับ

สารบัญ ←

ฟังข่าวความโกรธด้วยความเมตตา

โดย พัฒนเดช

ครูทางธรรมคนหนึ่งที่ผมเคารพ ท่านเล่าว่า
ความเกลียดชังซึ่งนำไปสู่ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในบ้านเมืองเราขณะนี้
เป็นกรรมที่คนไทยทำร่วมกัน

“เริ่มมาจากการไม่มีความจริงใจ ให้กันมาระยะหนึ่งแล้ว
ต่างฝ่ายต่างเอาชนะกัน ต่างฝ่ายต่างมองว่าตนเองถูก
และฟังข้อมูลแต่ฝ่ายตน พรรคพวกข้างตนเองถูกต้องที่สุด
มองอีกข้างเป็นศัตรู จึงกลายเป็นผลกระทบที่ต้องรับร่วม กัน
นี่จึงเป็นผลกระทบที่ทำร่วมกัน ไม่ใช่กรรมของผู้นำ ไม่ใช่กรรมของผู้ตาม
แต่เป็นกรรมของคนไทยด้วยกันที่ ทำแล้วไม่รู้จะเกิดอะไรขึ้น”

ใครที่เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทั้งที่จริงและเท็จด้วยอุบายลวงตา
ต้องการให้คน เกลียดชังฝ่ายตรงข้ามปรารถนาจะเห็นความพินาศของผู้อื่น
ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ราดน้ำมันเข้าไปในกองไฟ สร้างความเดือดร้อนให้กับทั้งตนเองและ
ผู้อื่นเช่นเดียวกัน

ในสภาวะที่บ้านเมืองแตกแยก เต็มไปด้วยความรุนแรง
หนังสือพิมพ์มติชนถึงขนาดพาดหัวข่าวว่า “ประเทศพินาศ” ยิ่งชวนให้เรารู้สึก
สลดหดหู่
แต่ผมกลับคิดว่าไม่มีสถานการณ์ใดจะเหมาะสำหรับการเจริญภาวนา
และหมั่นระลึกถึงคุณค่าของความดีได้มากไปกว่าช่วงนี้อีกแล้ว

ยิ่งเราอยู่ในความมืดที่มีมืดมิดเพียงไร เราก็จะมองเห็นแสงสว่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ขอให้เรามองย้อนกลับไปเมื่อประมาณ ๖ ปีก่อน ตอนที่เกิดมหันตภัยสึนามิ
เฉพาะในประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตและสูญหายมากกว่าหมื่นราย
และอีกก็หมื่นครัวเรือนที่ต้องสูญเสียญาติพี่น้อง สูญเสียบ้านและทรัพย์สิน
จำได้ไหมว่าหลังจากนั้นเกิดอะไรขึ้น...

มีคนไทยจากทั่วทุกภูมิภาคของประเทศเดินทางลงมายังภาคใต้เพื่อช่วยเหลือ
ผู้ประสบภัยเหล่านั้น
และอีกตั้งเท่าไรที่บริจาคข้าวของเงินทอง น้ำ อาหาร หยูกยา เสื้อผ้า
โดยไม่ต้องร้องขอ โดยไม่หวังอะไรตอบแทน
ธารน้ำใจได้หลั่งไหลลงมาสู่พี่น้องชาวใต้และผู้ประสบภัยทุกคน
โดยไม่แบ่งแยกชนชั้น เชื้อชาติ หรือศาสนา

จากคนไทยที่รักและเห็นอกเห็นใจกลับมาโกรธแค้นเกลียดชังกันได้ในเวลาไม่กี่ปี...
เพราะฉะนั้นอีกเดี๋ยวพวกเราก็จะกลับมารักกันได้อีก
เพราะว่าทั้งความรักและ ความโกรธเกลียดนั้น ต่างก็เป็นของชั่วคราว เหมือนๆ กัน
แล้ววันหนึ่งเหตุการณ์นี้ก็จะผ่านพ้นไป... เป็นธรรมดาของโลกใบนี้...

เขาวาคนไทยลืมนง่าย ผมเองก็คิดว่าวันหนึ่งคนไทยก็จะลืมความเกลียดชังนี้
แล้วกลับมาอยู่ร่วมกันได้อย่างพี่น้องอีกครั้ง

เมื่อเทียบกับอายุของคนแล้ว ประวัติศาสตร์ของประเทศหนึ่งๆ นั้นยาวนานกว่า
หลายสิบหลายร้อยเท่า
เหตุการณ์ความวุ่นวายในชาติเพียงสองสามปี เมื่อเทียบกับอายุคนก็เหมือน
ไม่กี่เดือนไม่กี่วัน

หากเรามองว่าประเทศไทยล้มเหลวในการปกครอง
“แบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพระประมุข”
ก็ขอให้เราดูสหรัฐอเมริกาที่มีประวัติศาสตร์ “ประชาธิปไตย” ยาวนานกว่าเรา
เป็นร้อยๆ ปี

เขาต้องผ่านสงครามประกาศอิสรภาพ ต้องผ่านสงครามกลางเมือง มีคนตาย
เป็นหมื่นเป็นแสน

หากเปรียบประเทศไทยภายใต้การปกครองแบบประชาธิปไตย (ซึ่งมีอายุแค่เกือบ
๘๐ ปี) เป็นมนุษย์

ตอนนี้ก็คงเป็นเด็กวัยรุ่นซึ่งอยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ

จำได้ไหมว่าช่วงที่พวกเราเป็นวัยรุ่นเราผ่านอะไรมาบ้าง

ผมเคยจมอยู่ในความโศกเศร้า

เคยหันความเกลียดชังใส่ทุกคนแบบไม่เลือกหน้า

เคยคิดอยากจะฆ่าตัวตายตั้งหลายครั้ง

แต่ก็ผ่านช่วงนั้นมาได้... กลับมามีความสุขความพอใจในปัจจุบัน และภูมิใจที่ได้
เป็นตัวของตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้

ในสายตาของผมนั้น ประเทศไทยในตอนนี้ไม่มีอะไรน่าสิ้นหวังเลยสักนิด

พวกเราเพียงแต่ยังไม่โต ยังไม่รู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด

ก็เหมือนกับเด็กๆ ที่หัดขี่จักรยาน สอนอะไรก็ไม่ฟัง ต้องให้ลองถูกลองผิดจนเจ็บ
เสียก่อนถึงจะเรียนรู้

คนไทยที่มีความเห็นอกเห็นใจ ประารถนาจะที่บ้านเมืองสงบสุขนั้นมียู่มากมายนับไม่ถ้วน
เพียงแต่ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลาที่พวกเขาจะแสดงพลังต้องให้ความมีดมีดนี้ผ่านพ้นไปก่อน
(ไม่มีใครกระโดดเข้าไปช่วยผู้ประสบภัยตอนสึนามิมาจริงไหม ต้องให้มันผ่านไป
ก่อนถึงจะเข้าไปช่วย)

เพราะฉะนั้นขอให้คนไทยทุกคนอย่าเพิ่งสิ้นหวัง อย่าเพิ่งท้อใจ

ใครที่รักตัวเองและรู้จักความเจ็บปวดของตัวเองดี

ย่อมสามารถรักคนอื่น และเห็นอกเห็นใจในความเจ็บปวดของผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

ผมเชื่อว่าความทุกข์ทรมานของพี่น้องคนไทยในครั้งนี้

จะเป็นบทเรียนให้พวกเราเรียนรู้และเติบโตไปพร้อมๆ กันได้

ความเกลียดชังไม่เคยก่อให้เกิดอะไรนอกจากความเกลียดชัง
และสิ่งที่จะฆ่าความเกลียดชังได้ คือ “ความรักและความเมตตา”

ขอให้ทุกคนช่วยกันฆ่าความเกลียดชังในสังคมด้วยความเมตตา

ขอให้พวกเราหันมารักกันโดยไม่แบ่งแยกสี แยกฝ่าย ให้อภัย

ไม่ถือโทษโกรธเคืองเรื่องในอดีต

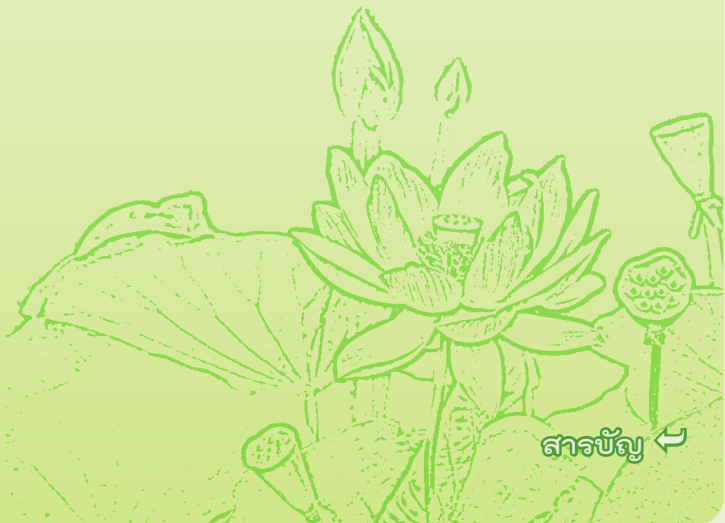
ไม่ต้องหวังให้อีกฝ่ายเข้าใจเรา แต่ให้เราเริ่มเข้าใจเขา... เห็นใจเขาก่อน

ผมเคยโกรธเกลียดคนอื่น ขนาดที่ไม่คิดว่าชาตินี้ทั้งชาติจะสามารถให้อภัยเขาได้

ผมรู้ว่าขณะที่ใจตัวเองถูกครอบงำด้วยความเกลียดชังนั้นมันทรมานแค่ไหน

เชื่อเถอะครับ ถ้าได้ลองสักครั้งแล้วจะรู้ว่าการรักคนอื่นนั้น มันง่ายกว่าการเกลียด
คนอื่นเยอะเลย

การมอบความรักให้ผู้อื่นนั้น นอกจากจะทำให้ตัวเองมีความสุขแล้ว ยังทำให้คน
รอบข้างมีความสุขอีกด้วยครับ



สารบัญ ←

ข้อเสนอเพื่อคนไทยรักกัน

โดย กล่องไม้

เหตุการณ์บ้านเมืองที่ผ่านมา และข่าวสารทางลบต่างๆที่เรายังได้ยินกันอยู่ อาจทำให้เราเกิดความโกรธกันได้ง่ายๆ

อยากให้เพื่อนๆระวังกันนิดนึง จำไว้ว่าความแค้นของเรา ความอยากด่า อยากสาปแช่งของเราจะไม่มีวันทำให้อะไรดีขึ้นเลย นอกจากเพิ่มพูนน้ำหนักรบapให้ตัวเราเอง

ถ้าเราเชื่อว่ากฎแห่งกรรมมีจริงสำหรับคนอื่น มันก็มีสำหรับเราเหมือนกัน คนอื่นทำชั่ว ยังไงเขาก็ต้องได้รับวิบากกรรม ของเขาอยู่แล้ว การที่เราไปด่าเขา แซงเขา แค้นเขา นั่นคือการสร้างกรรมใหม่ที่ไม่ดีของเรา และคนที่จะได้รับวิบากกรรมนี้ ก็ไม่ใช่คนที่ถูกเราด่า แต่เป็นตัวเราเอง คล้ายๆ กับบูมเมอแรง ที่เหวี่ยงออกไปแล้ว ก็หมุนย้อนกลับเข้ามาหาผู้ขว้างเอง

ลองเอาความคิดเข้าข้างตัวเอง ว่าเราเป็นคนดีออกไปก่อน (เช่น คิดว่าเราด่าคนชั่ว เราไม่ผิด เพราะเราเป็นคนดี หรือเพราะเราไม่ได้ทำอย่างเขา)

ลองสังเกตใจตัวเองดูดีๆ ตอนที่อยากด่า หรือสะใจที่ได้ด่า

ใจเราตอนนั้นสวยงามหรือน่าเกลียดมากกว่ากัน

ถ้าสังเกตแล้วตอบอย่างไม่เข้าข้างตัวเอง

ก็จะตอบตัวเองได้ว่าตอนนั้น ใจเราเป็นบุญหรือบาป ใจเราดีหรือใจเราชั่ว

จากผลสำรวจบอกว่า คนส่วนใหญ่เสียใจที่สุดที่คนไทยไม่รักกัน

แต่ถ้าเรายังไม่หยุดเพาะเชื้อความเกลียดและแค้นเคืองไว้ในใจ

หรือยังโทษอีกฝ่ายไม่เลิกเรา เราจะกลับมารักกันได้ยังไง

มาลองเปลี่ยน วิธีกันหน่อยดีมั๊ยคะ

เริ่มหัดสร้างความสว่างในใจตัวเองดูก่อน สังเกตใจตัวเองทุกวัน

ถ้าใจมันจะคิดไม่ดีขึ้นมาเอง อันนี้เราไม่ห้าม (เพราะมันห้ามไม่ได้อยู่แล้ว)

แต่ถ้าเป็นเรื่องของการกระทำภายนอก เช่นจะออกไปด่า (ไม่ว่าจะด้วยการพูด เขียน หรือพิมพ์)

หรือมันจะออกไปทำร้ายคนอื่น อย่างนี้ให้ยังไว้

ค่อยฝึกตัวเองไปที่ละน้อยๆ ที่จะไม่ยอมทำตามความโกรธ หรือความอยากระบาย ความโกรธดู

มันจะได้เหลือพื้นที่เพาะเชื้อ ร้ายๆในตัวเราน้อยลง

จำไว้อย่างหนึ่งว่า มีเฉพาะใจที่คิดดี ปากที่พูดดี และกายที่ทำดีเท่านั้น ที่จะทำให้สิ่งต่างๆดีขึ้น

เราไม่มีวันจะเอาใจร้ายๆ ไปแลกกับความดีหรือสิ่งดีใดๆได้เลย

เพราะเริ่มต้น เราก็คือสร้างเหตุที่ผิดแล้ว

พอเราหันมาดูตัวเราเอง

เราจะพ่วงโทษคนอื่นน้อยลง และให้อภัยคนอื่นจากใจจริงได้มากขึ้น

ถึงตอนนั้นเราคงไม่ต้องมาถามหาความรักระหว่างกันอีก เพราะมันมีอยู่ในใจเราแล้ว

แล้วข่าว หรือข้อความใดๆที่ชวนให้เกิดความขัดแย้ง

ชวนให้ทำลายมากกว่าสร้างสรรค์ ก็อย่าไปเสพ และอย่าส่งต่อกันเลยคะ

วันนี้เราอาจเป็นแค่คนส่วนน้อย ที่สร้างความสว่างให้เกิดขึ้น

แต่ถ้าคนไทยอีกเป็นล้านเปลี่ยนมาพร้อมใจกันสร้างความสว่าง

ให้ความสว่างเข้าแทนที่เมฆหมอกความมืดที่ปกคลุมใจของผู้คนอยู่ในขณะนี้

เราก็น่าจะได้เห็นภาพบ้านเมืองที่สงบสุขของเรากลับคืนมาได้ ไม่ช้าก็เร็ว

เราอาจจะคิดว่า “แค่เราคนเดียวจะไปทำอะไรได้”

แต่ถ้าคนส่วนใหญ่คิดอย่างเดียวกันนี้ บ้านเมืองของเราก็คงเดินต่อไปข้างหน้าไม่ได้

หากมันไม่แป้กอยู่ที่เดิม มันก็อาจจะแย่กว่าเดิม

ควรให้เราคิดว่า “เราเองก็สามารถทำอะไรบางอย่างได้”

แล้วเมื่อส่วนใหญ่เค้าก็คิดอย่างเดียวกัน

โอกาสที่บ้านเมืองเราจะเปลี่ยนไปในทางดี มันจึงเพิ่มมากขึ้นได้ จริงไหมคะ

เราอยากเห็นบ้านเมืองเราเป็นแบบไหน เราเลือกได้

มันอยู่ที่การเลือกวิธีคิด พูด และทำของเราเอง

เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ด้วยการหมั่นสังเกต หมั่นรู้เท่าทันใจตัวเอง

จะได้พูดดี คิดดี และทำดีให้มากขึ้น

ถ้าจะให้ดี ก็ถือศีลห้าไว้เลย ตั้งสัจจะไว้ว่าเราจะไม่เบียดเบียนใครด้วยกาย วาจา ใจ

ถ้าเริ่มเปลี่ยนแปลงจากที่ตัวเราก่อน

มากกว่าที่จะไปคาดหวังจากคนอื่น

อะไรๆมันก็จะเปลี่ยนไปด้วยมุมมองของใจที่ดียิ่งขึ้นได้อีกโขเลยคะ

ไม่เชื่อ ก็ต้องลองพิสูจน์ดูนะคะ



สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สั่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้อกาเมมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้อกาเมมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>